

NEU im Programm: „Waldbaden“ Entspannung & Coaching in der Natur

Wellness & Entspannung im Wald

Wie oft sind Sie unterwegs und doch in Gedanken ganz woanders? „Waldbaden“ ist ein Wellnesstrend aus Japan und hat nachweislich ganzheitlich positive Wirkung auf Ihre Gesundheit. Auf einem kleinen Waldspaziergang wollen wir in die Waldatmosphäre eintauchen und führen Sie zu schönen Entspannungsorten. Diese kleine Naturreise beschenkt Sie mit einer Auszeit vom Alltagsstress. Kleine Atem- & Achtsamkeits-Übungen auf dem Weg helfen Ihnen in der Gegenwart anzukommen, an einem Ort der Ruhe zu entschleunigen und tiefe Verbundenheit in der Schöpfung zu erleben! Neugierig? Buchen Sie an der Rezeption eine **halbe Stunde Waldbaden für € 28** inklusive Impulsen zum Intensivieren für Ihre eigenen Auszeiten...

Coaching in Bewegung

Wollen Sie ein bestimmtes Thema bearbeiten im beruflichen oder privaten Kontext? Dann nutzen Sie die Gelegenheit eines (Einzel)coachings in Bewegung. Zusammen machen wir uns auf den Weg um Veränderung anzustossen. Das Grundprinzip jeder Veränderung ist Bewegung. Beim Coachingprozess in freier Natur wird das gewohnte Umgebungsmuster durchbrochen und unterstützt dadurch die Lösungsfindung. Durch gezieltes Coaching können Sie neue Lösungsstrategien entwickeln, Ihre verborgenen Ressourcen nutzen, damit Ziele erreichen und Ihre Lebenssituation verbessern. Sie blicken nach vorn und entdecken neue Möglichkeiten. Ich unterstütze Sie dabei Ihren eigenen Weg zu finden!

Fragen Sie unverbindlich nach einem Termin. Als **Einzelcoaching im Gespräch vor Ort oder draußen in der Natur / 65,- € Einzelstundensatz**

Birgit Held (ILP-Coach und Kursleiterin / für Stressmanagement)